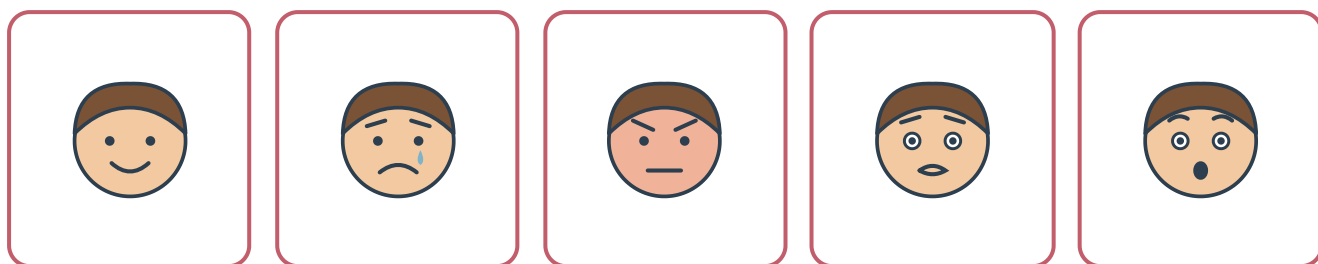


ROUTINES ET AUTONOMIE · INSPIRÉES DE LA PÉDAGOGIE MONTESSORI

Dire mes émotions et mes besoins

Six émotions et cinq besoins en images, pour que l'enfant montre ce qu'il ressent quand les mots ne viennent pas, et six façons de retrouver son calme. 7 pages A4, de 2 à 6 ans.



Avant de commencer

Nommer soi-même ses émotions devant l'enfant, au quotidien : « je suis fatiguée ce soir », « ça me rend contente ». Il apprend les mots en les entendant.

Le matériel à prévoir

Un endroit fixe pour les cartes, à sa hauteur, et si possible un coin calme avec un coussin.

Dans ce pack

- Les cartes avec leur texte, p. 2
- Les images seules, p. 3
- Les étiquettes en cursive, p. 4
- Ma routine, du début à la fin, p. 5
- Et si cela arrive ?, p. 6
- Pour me calmer, je peux, p. 7

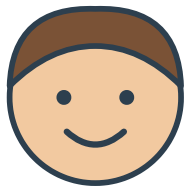
Mettre en place

1. Choisir deux ou trois étapes, celles qui posent question chez vous.
2. Montrer chaque geste en vrai, avec une phrase courte. L'image vient en appui.
3. Poser les cartes dans l'ordre de la maison, à hauteur des yeux de l'enfant.
4. Ajouter une étape quand les premières sont devenues faciles.

À retenir. Toutes les émotions sont acceptées, tous les comportements ne le sont pas. Les cartes aident à dire, elles ne servent pas à punir ni à exiger de l'enfant qu'il se calme sur commande. Pas de récompense, pas de classement, pas de case « sage » : les cartes aident l'enfant à se repérer, elles ne servent pas à le juger. Une étape faite avec l'adulte compte.

Les cartes avec leur texte

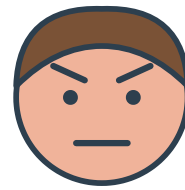
Six émotions et cinq besoins. On commence par trois ou quatre, celles que l'enfant vit le plus souvent.



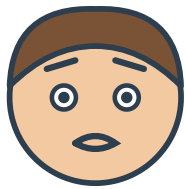
Je me sens bien



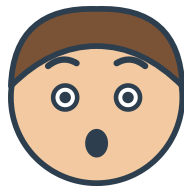
J'ai du chagrin



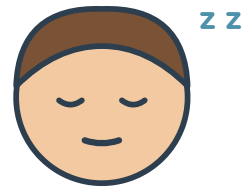
Je suis en colère



J'ai peur



Ça me surprend



J'ai sommeil



J'ai faim



J'ai soif



J'ai mal



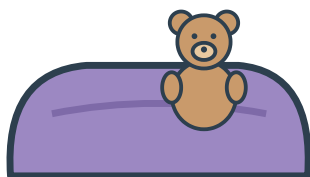
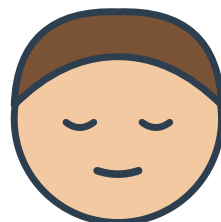
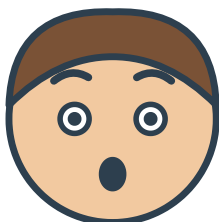
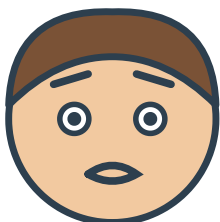
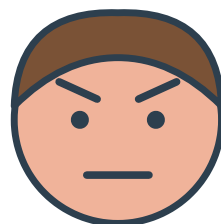
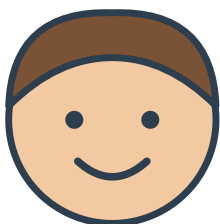
J'ai besoin d'un câlin



J'ai besoin de calme

Les images seules

Pour l'enfant qui ne lit pas encore, ou pour qu'il dise lui-même ce que l'image montre. Plusieurs mots peuvent convenir.



Les étiquettes en cursive

Pour l'enfant qui commence à lire : il pose chaque étiquette sous l'image qui lui correspond.

Je me sens bien

J'ai du chagrin

Je suis en colère

J'ai peur

Ça me surprend

J'ai sommeil

J'ai faim

J'ai soif

J'ai mal

J'ai besoin d'un câlin

J'ai besoin de calme

Ma routine, du début à la fin

À plastifier. L'enfant pose les cartes de la routine à gauche, dans l'ordre. Quand une étape est faite, il fait glisser la carte à droite. Aucune récompense : ce qui compte, c'est de voir où on en est.

	À FAIRE		C'EST FAIT
1	Pose ici une carte	→	Quand c'est fait, la carte vient ici
2	Pose ici une carte	→	Quand c'est fait, la carte vient ici
3	Pose ici une carte	→	Quand c'est fait, la carte vient ici

Trois étapes suffisent pour commencer. Quand l'enfant les connaît, on peut imprimer la page deux fois et les mettre bout à bout.

Et si cela arrive ?

À lire par l'adulte. L'enfant peut répondre, montrer une carte ou jouer la scène. Il n'y a pas une seule bonne réponse, la piste en est une parmi d'autres.

ET SI...

je suis très en colère ?

UNE PISTE

Je peux montrer la carte. L'adulte reste près de moi jusqu'à ce que ça passe.

ET SI...

je ne sais pas ce que je ressens ?

UNE PISTE

Ce n'est pas grave. L'adulte propose des mots, et je dis si ça me ressemble.

ET SI...

j'ai mal mais je ne sais pas où ?

UNE PISTE

Je montre avec ma main, et l'adulte regarde avec moi.

ET SI...

un ami pleure ?

UNE PISTE

Je peux lui demander s'il veut un câlin, ou aller chercher un adulte.

Pour me calmer, je peux

Six façons de retrouver son calme, à choisir ensemble.



Je respire lentement



Je vais au coin calme



Je serre mon doudou



Je demande un câlin



Je bois un peu d'eau



Je dessine

Six façons de retrouver son calme, à choisir avec l'enfant à un moment tranquille. Pour respirer, on peut « sentir la fleur » en inspirant par le nez, puis « souffler la bougie » par la bouche. Pendant la tempête, l'adulte reste à côté ; ces cartes servent quand le plus fort est passé.